சேவையும் தியானமும்



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

சேவையும் தியானமும்

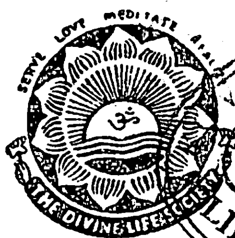
இயற்றியவர் :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. R. வரதராஜன், B. A., B. T.

சிவானந்தா நூற்றுண்டு விழா வெளியீடு





தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் : : சேலம் ஜில்லா

விலை] 1986 [ரூ. 2—00

SIVANANDA CENTENARY PUBLICATIONS

* O *

Translation of

SERVICE & MEDITATION
(From 'Bliss Divine')

in Tamil

* O *

Printed out of the magnanimous donation of:

KARUR SRI. S. U. A. KUPPUSAMY CHETTIAR
& Smt. ANGAMMAL
60 th Anniversary Memorial offerings:

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001.

தொண்டு

மனிதன் வாழ்க்கையில் படிப்படியாக முன்னேற்றம் பெற உழைப்புதான் அவசியம் என இறைவன் திட்டமிட்டிருக்கிறார்.

இறைவனிடத்தில் அன்பு செலுத்துவதும் மக்களுக்குத் தொண்டு செய்வதும்தான் உண்மையான வாழ்க்கையின் இரகசியம். உண்மையான வாழ்க்கை என்பது தொண்டும் தியாகமும் நிறைந்ததுதான்.

தொண்டு செய்வதற்காகவே இந்த வாழ்க்கை ஏற்பட்டுள்ளதே தவிர தன்னலம் நாடுவதற்காக அல்ல. உன் கடமைகளை அக்கரையுடனும் நன்றாகவும் செய். உன்னுடைய தேவைகள் தாமாகவே உடனுக்குடன் பின் தொடரும்.

நீ மற்றவர்களுக்குத் தொண்டு செய்வதற்காகவே வாழவேண்டும். நீ எந்த அளவுக்கு மற்றவர்களுக்குத் தொண்டு செய்யவும் மற்றவர்கள் வாழ்க்கையை முன்னேற்றம் பெறவும் உன் சக்தியை செலவிடுகிறாயோ, அந்த அளவுக்கு தெய்வீக சக்தி உனக்குள்ளே பாயும்.

தொண்டு செய். நீ சிறந்து விளங்குவாய். மனித குலத்துக்குத் தெய்வீக மனப்பான்மையுடன் தொண்டு செய். உன்னிடமுள்ள தனிப்பட்ட தன்மை என்னும் கொடிய நோய் தானாகவே கரைந்து மறைந்து விடும்.

தன்னல மற்ற தொண்டு தூய்மைப்படுத்துகிறது

சேவை அல்லது தொண்டு என்பதின் நோக்கம் என்ன? இவ்வுலகில் எங்குமுள்ள ஏழை மக்களுக்கும் துன்பப்படுபவர்களுக்கும் நீ ஏன் தொண்டு செய்யவேண்டும்! சமுதாயத்துக்கும் நாட்டுக்கும் நீ ஏன் தொண்டு செய்கிறாய்? தொண்டு செய்வதின் மூலம் நீ உன் உள்ளத்தைத்

தூய்மைப்படுத்திக் கொள்கிறுய். அகந்தை, வெறுப்பு, பொருமை, மற்றவர்களைவிட மேலானவன் என்ற எண்ணங்கள் மறைகின்றன. அடக்கம், தூய அன்பு, இரக்கம், சகிப்புத்தன்மை, பரிவு, ஆகிய குணங்கள் வளர்ச்சி பெறுகின்றன. உன்னுடைய தனிப்பட்ட தன்மை தானே அழிந்து விடுகிறது. தன்னலங்கருதும் தன்மை அறவே நீங்கிவிடுகிறது. வாழ்க்கையில் ஒரு பரந்த மனப்பான்மை ஏற்படுகிறது. வாழ்க்கையின் ஒன்றுபட்ட தன்மை அல்லது ஒற்றுமையை உணருகிறுய். பரந்த, உயர்ந்த எண்ணங்கள் நிறைந்த பரந்த உள்ளம் உனக்குள்ளே வளர்ச்சி பெறுகிறது. முடிவில் ஆன்மீக ஞானம் பெறுகிறுய். ஒரே ஆன்மா எல்லா மக்களுக்குள்ளும் நிறைந்து விளங்குவதையும் எல்லா மக்களையும் ஒரே ஆன்மாவிலும் காண்கிறுய். அதனுல் எல்லையில்லாத இன்பம் உனக்கேற்படுகிறது.

ஆன்மீகப் பாதையில் முதற்படி தன்னலங்கருதாத தொண்டுதான். மோட்சம் அல்லது விடுதலையை அடையும் பாதையில் காணப்படும் எச்சரிக்கை வார்த்தை தன்னலங்கருதாத சேவை என்பது தான். ஒரு சாதகன் பரந்த உணர்வு அல்லது இறைவனேடு அடையும் ஒன்றுபட்ட தன்மையை தன்னலங்கருதாத தொண்டு தான் உருவாக்குகிறது. எனவே சாதகர்கள் தொடக்கத்திலிருந்தே தொடர்ந்து தன்னலங் கருதாத சேவையில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தங்களிடமுள்ள தன்னலங்கருதும் எண்ணத்தைக் களைய முற்படவேண்டும்.

தன்னலமற்ற தொண்டு, அறம் செய்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் உள்ள வளர்ச்சி பெற்று கீழ்த்தரமான எண்ணங்களுள்ள மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்து. ஏழைகளுக்கும் துன்பப்படுகின்றவர்களுக்கும் தன்னலங்கருதாமல் அடக்கமான முறையில் தொண்டு செய்வதன் மூலம் உன் இதயத்தைத் தூய்மையுள்ளதாக்கி இறைவன் வாழக் கூடிய பொருத்தமான இல்லமாக மாற்றி விடு. தன்னலமற்ற சேவைதான் உன் உள்ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி அதில் தெய்வீக நற்பண்புகளை நிரப்பும். இதயத்தில்

தூய்மையுள்ளவர்களே இறைவனின் தோற்றத்தைக் காண முடியும்.

அன்பு, தூய்மை, தன்னலத் தியாகம் ஆகியவற்றில் வளர்ச்சி பெறு. மற்றவர்களுக்காகவே வாழ். பேரின்ப நிலையைப் பெறுவாய். தன்னலமற்ற தியாகம், பரந்த அன்பு ஆகிய கங்கை, யமுனை என்னும் ஜீவநதிகள் மன உள்ளமாகிய வயலில் பாய்ந்து, அமைதி, இன்பம், வளமை, அமரநிலை, ஆன்மீக ஞானம் ஆகிய நற்பண்புகளை அறுவடை செய்து நற்பயனையடைய உதவும்.

உலகம் உனக்குள்ளே இருக்கிறது. எனவே அனை வருக்கும் தொண்டு செய், அனைவரிடத்தும் அன்பு காட்டு, அனைவரையும் அரவணைத்துச் செல். ஏழைகளிடத்திலும், அடக்கி ஒடுக்கப்பட்டவர்களிடத்திலும், தாழ்த்தப்பட்ட வர்களிடத்திலும் இறைவனைப்பார்.

சமுதாயத்தின் ஊழியனாக மாறிவிடு. இதுதான் இறையுணர்வு பெறுவதற்குரிய இரகசியம். இழிவான நிலையிலுள்ளவர்களையும், துன்பப்படும் நிலையில் உள்ளவர் களையும் தேடிச்சென்று அவர்களுக்கு உற்சாகமூட்டி இடை விடாது உழைத்து அவர்களுக்கு உதவி நம்பிக்கை ஒளி யூட்டுவதன் மூலம் அவர்களுக்கு ஆறுதல் அளி. மனம் தளர்ந்தவர்களுக்கு தேறுதல் கூறு. துன்பப்படுகிறவர் களுக்கு ஆறுதல் கூறு. உனக்குப் பெரும் பேறு கிட்டும்.

உன் பெற்றோர்களுக்கும், பெரியோர்களுக்கும், ஆசிரியர் களுக்கும், விருந்தினருக்கும் தெய்வீக பாவனையுடன் சேவை செய். பெற்றோர்கள், மூத்தோர், நோயாளிகள், மகாத்மாக்கள் ஆகியவர்களின் உடைகளைச் சுத்தம் செய்.

பசித்தவர்களுக்கு உணவு கொடு. நோயுற்றவர் களுக்கு உதவு. துன்புற்றவர்களுக்கு ஆதரவளி. துயருற் றவர்களுக்கு தேறுதலளி. இறைவன் உனக்கு அருள்

புரிவான். உடையற்றவர்களுக்கு உடைகொடு. கல்வியறி வற்றவர்களுக்கு கற்பி. ஏழைகளுக்கு உணவளி. தாழ்த்தப் பட்டவர்களை முன்னேறச் செய். உலகம் துன்பத்தாலும் துயரத்தாலும் நிரம்பிக்கிடக்கிறது. மனிதனே! விழித் தெழு! சேவை செய். அன்புடன் அயராது முயற்சி செய்து, எல்லையற்ற பேரின்பத்தை அடைவாயாக.

ஹோமியோபதி மருத்துவத்தைப்பற்றியும், டாக்டர் ஹாலரின் பன்னிரண்டு விதமான நோய் நீக்கும் முறை களையும் தெரிந்து வைத்திரு. அவற்றின் உதவியால் நோயுற்றவர்களுக்கும், ஏழைகளுக்கும் உதவி செய். முதலுதவிப்பற்றி அறிந்து கொண்டு நெருக்கடி நேரங்களில் எல்லாவிதமான உதவிகளையும் செய். வேறு எவ்வித மான உதவியில்லாதவர்களுக்கும், தேவையானவர்களுக்கும் மருத்துவ மனைகளிலிருந்து மருந்துகளை வாங்கிக் கொடுத்து உதவி செய். தினந்தோறும் அல்லது வாரம் ஒரு முறையாவது மருத்துவமனையின் இலவச சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் சென்று உன்னாலான உதவியைச் செய். ஆரஞ்சுப் பழங்களைக் கொடு. நோயாளிகளுக்கருகில் அமர்ந்து கொண்டு ஆறுத லான வார்த்தைகளைச் சொல்லி, அவர்களுக்கு மனமகிழ் வூட்டு. முடியுமானால் இறைவனின் திருநாமங்களைத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லு. மறு நாள் அவரைச் சந்திப்பதாகச் சொல்லிச் சென்று அவ்வாறே சென்று சந்தி.

பழைய உடைகளைச் சேகரித்து தேவையானவர் களுக்குக் கொடு.

தெருவில் செல்லும்போது சந்திக்கும் நொண்டி, குருடர், பசியால் வருந்துபவர் போன்றவர்களுக்கு சிறு தொகைகளைக் கொடு.

எந்தவிதமான ஊதியமும் பெற்றுக் கொள்ளாமல், ஏதாவதொரு சேவை நிறுவனத்தில் தினந்தோறும் ஒரு மணி நேரம் தொண்டு செய்.

ஒரு வாரம் அல்லது பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை உனது நண்பர்களையும் உன்னைச் சார்ந்தவர்களையும் ஒரு பொது இடத்தில் சந்தித்து சத்சங்கம் அல்லது கீர்த்தனத்தில் கலந்து கொள். மற்றவர்களைப் புரிந்துகொள்ளும் மனப் பாங்கை வளர்த்துக்கொள். உன் இளைய சகோதரர் களுக்கு ஆன்மீகப் பாதையில் வழிகாட்டியாக இரு. அவர்கள் நிலையை உயர்த்து. அவர்கள் பாதையில் ஒளி காட்டியாக இரு. அவர்கள் முழுதும் வெற்றிபெற வேண்டும் என எண்ணுதே. அவர்களிடம் அன்புடனிரு. உன்னைப்போலவே அவர்களும் தங்களாலான முழு முயற்சி யில் ஈடுபட்டிருக்கிறுர்கள். அவர்களுக்கு உதவுவதால் நீயும் மேன்மை பெறுவாய்.

முடிவாக உன்னுடைய ஆற்றலையும், அறிவையும், கல்வி யறிவையும், செல்வத்தையும், உடல் வலிமையையும் உன்னிடமுள்ள மற்றெல்லாவற்றையும் வாழ்க்கையில் கீழான நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும், பொதுவாக சமுதாயத் துக்கும் எந்த அளவுக்கு மிகச் சிறந்த முறையில் உபயோகித்து உதவ முடியும் என்பதைச் சிந்தித்துப் பார்.

எவ்வகைத் தொண்டும் இழிவானதல்ல

கர்மயோகத்தில் எந்தத் தொண்டும் உயர்ந்ததோ, தாழ்ந்ததோ அல்ல. கர்மயோகிகளில் உயர்வு அல்லது தாழ்வு கிடையாது ஓர் இயந்திரம் நன்கு வேலை செய்ய அதிலுள்ள மிகப் பெரிய சக்கரம் ஒன்று எவ்வளவு இன்றியமையாததோ அவ்வளவு இன்றியமையாதது அதிலுள்ள மிகச் சிறிய ஒரு ஆணி அல்லது கம்பிச் சுருளாகும். அம்மாதிரியே ஒரு சீரிய முயற்சியில் மிகச் சிறிய அல்லது அவ்வளவு முக்கியமல்லாத பணியைச் செய்யும் ஒருவன், அப்பணியின் தலைமையேற்று நடத்தும் தலைமை அமைப்பாளரைப் போன்றே அப்பணியின் வெற்றிக்கு உதவுகிறுன். ஏனெனில் மிகச் சிறிய குறை ஒன்று ஏற்பட்டால்கூட அப்பணியை முழு சிறப்புடன் வெற்றி யுடன் நடத்தி முடிக்க முடியாது.

''என்னுடைய குரு என்னை ஒரு வேலைக்காரன் அல்லது ஏவலன் போல் நடத்துகின்றார். மிக அற்பமான பணியைச் செய்வதற்குத்தான் அவர் என்னைப் பயன்படுத்துகிறார்,'' என்று பயிற்சி பெறாத புதிய சாதகன் ஒருவன் சொல்கிறான். கர்ம யோகத்தின் தத்துவத்தை நன்குணர்ந்த எவரும் எந்த வேலையையும் யோகச் செயல் முறை அல்லது இறை வழி பாடு என்று தான் கருதுவார். அவருக்கு எப்படிப்பட்ட வேலையும் தாழ்ந்ததல்ல. ஒவ்வொரு வேலையும் பகவான் நாராயணனுக்குச் செய்யும் பூசையாகும். கர்ம யோகத்தின்படி செயல்கள் அனைத்தும் புனிதமானவை.

எந்த சாதகன் உலகியல் எண்ணங்களுள்ள மக்களால் மிகவும் இழிவானவையென்று கருதப்படக்கூடிய வேலைகளை மிகவும் மகிழ்ச்சியுடனும், விருப்பத்துடனும் ஏற்று அவைகளைச் செய்து முடிக்கிறானோ அவன் மிகவும் ஆற்றல் மிக்க யோகி ஆகிறான். அவன் தற்புகழ்ச்சியும், அகந்தையும் முற்றிலும் நீங்கியவன். அவன் எப்போதும் தன் நிலையினின்றும் வீழ்ச்சியடையமாட்டான். கர்வம் அவனை ஒரு சிறிதும் அணுகாது.

காந்தியடிகளின் வரலாற்றைப் பாருங்கள். அவர் இழி வான வேலை, உயர்வான வேலை என்று எப்போதும் வேறு பாடு பாராட்டவே இல்லை. துப்புரவு செய்தலும், கழிவறை களைச் சுத்தம் செய்வதும் தான் அவர் யோகம் எனக் கருதினார். இதுதான் அவருக்கு உயர்ந்த வழிபாடு. அவரே கழிவறைகளைச் சுத்தம் செய்திருக்கிறார். மாயை யாகிய 'நான்' என்னும் எண்ணத்தை அவர் பல வகையான தொண்டுகளால் முற்றிலும் அழித்துவிட்டார்.

மிகச் சிறந்த கல்விமான்கள் அவரிடம் யோகம் பயில் வதற்காக அவருடைய ஆசிரமத்தில் சேர்ந்தார்கள். காந்தியடிகள் ஒரு தனி அறையில் மிகவும் விந்தையான முறையில் தங்களுக்கு பிராணாயாமம், தியானம், குண்டலனியை எழுப்பும் கலை ஆகிய பாடங்களைக் கற்பிப் பதின்மூலம் காந்தியடிகள் யோகக் கலையை போதிப்பார்

என்று நினைத்தார்கள். ஆனால் முதலில் தங்களைக் கழிவறைகளைச் சுத்தம் செய்ய சொன்னவுடனே அவர்கள் ஏமாற்றமடைந்து உடனே ஆசிரமத்தை விட்டு விலகி விட்டார்கள்.

காந்தியடிகள் தம் காலணிகளைத் தாமே செப்பனிட்டுக் கொண்டார். தமக்கு வேண்டிய மாவை அரைத்துக் கொண்டதோடு மற்றவர்கள் ஆசிரமத்தில் மற்ற வேலைகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்த நாட்களில் அவர்களுக்குத் தேவையான மாவையும் தாமே அரைத்துக் கொடுத்தார். கல்வி கற்றதனால் இந்த வேலையைச் செய்ய வெட்கப்பட்ட ஆசிரமவாசியின் தேவைக்கு அவருக்கு முன்னர் அமர்ந்து மாவரைத்துக் கொடுத்தபோது அந்த ஆசிரமவாசியும் தம் நாணத்தை விட்டு மறு நாள் முதல் விருப்பத்துடன் அந்த வேலையைச் செய்யத் தொடங்கினார்.

எவ்வாறு தொண்டு செய்ய வேண்டும்

மற்றவர்களுக்கு உதவவோ தொண்டு செய்யவோ கிடைக்கும் வாய்ப்பை ஒரு போதும் நழுவவிடக் கூடாது. சோம்பலையும் விருப்பமற்ற தன்மையையும் முகத்தில் காட்டக்கூடாது.

மற்றவர்களுக்குத் தொண்டு செய்ய வாய்ப்பு ஏற்படும் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் மிகச்சிறந்த முறையில் பயன் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். மற்றவருக்கு நீ உதவும் போதும் ஏதாவது பரிசளிக்கும்போது பதிலுக்கு அவரிடமிருந்து எதையும் எதிர்பார்க்கக் கூடாது. அவருக்கு உதவி செய்வதற்கு உனக்கு நல்ல வாய்ப்பு ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொடுத்ததற்காக அவருக்கு நீ நன்றி செலுத்த வேண்டும்.

மனிதனுக்குச் செய்யும் தொண்டு மகேசனுக்குச் செய்யும் தொண்டாகும். மக்களுக்குச் செய்யும் தொண்டு உணர்ச்சியற்ற இயந்திரம் போன்றிருக்கக் கூடாது. ஆத்ம

பாவத்துடன் (மனப்பூர்வமாக) இருக்கவேண்டும். தொண்டு என்பது உள்ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும் ஒரு யோகம் அதனால் உள்ளத்தில் ஞானவொளி தோன்றுகிறது. தொண்டர்கள் அனைவரும் உள்ளத்தில் உறுதியுடன் இப்படிப்பட்ட பாவத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

''எல்லா உள்ளங்களிலும் இறைவன் நிறைந்து விளங்குகிறான். நாம் செய்யும் தொண்டு அவனுக்குச் செய்யும் வழிபாடாகும்'' என்ற உணர்வுடன் மற்றவர்களுக்குத் தொண்டு செய்யவேண்டும். உலகம் என்பது இறைவனின் தோற்றமே. மக்களுக்குச் செய்யும் தொண்டு இறைவனுக்குச் செய்யும் தொண்டாகும். தொண்டு என்பது இறை வழிபாடாகும். இதை மறக்கவே கூடாது. இறைவனால் படைக்கப்பட்ட உயிர்களுக்குச் சிறந்த முறையில் தொண்டு செய்வதால்தான் அவனுக்குச் சிறந்த தொண்டையும் வழிபாட்டையும் செய்ய முடியும்.

தொண்டு செய்யும் போது, இறைபணியில் ஈடுபட்டிருப்பதாகவே எண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு செயலையும் ஈசுவரார்ப்பணம் அல்லது இறைவன் வழிபாடு என நினைக்கவேண்டும் அதனால் நீ ஆன்மீக வளர்ச்சி பெறுவாய். தெய்வீக நிலை பெறுவாய். உன்னுடைய நோக்கங்கள் அனைவற்றையும் பற்றிச் சிந்தித்துப்பார். தன்னலமுள்ள நோக்கங்களை அழித்து விடு

உனக்குள்ளே இருந்துகொண்டு உன் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி உன்னைச் செயலாற்றும்படிச் செய்பவன் இறைவன் தான் என்பது நினைவிலிருக்கட்டும். நீ ஒரு கருவிதான். அகந்தையின் காரணமாக 'நான்தான் செய்கிறேன்' என்று எண்ணிக் கொண்டு கட்டுப்படுகிறாய். 'இறைவன் திருவுள்ளபடி வேலை செய்கிறோம்' என்ற தெளிவுடன் பணியாற்று. அதனால் உனக்கு வீண் கர்வம் குறைந்து வலிமை அதிகரிக்கும் அப்போது வேலை ஒரு பளுவாகமாறி உன்னைக் கட்டுப்படுத்தாது.

சுயம்பிரகாசத்துடன் உனக்குள்ளே இருக்கும் இறைவன் அளிக்கும் ஞானவொளியின் காரணமாகத்தான் நீ செயலாற்ற முடிகிறது. உன் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணத்திலும் இதை எண்ணிக்கொண்டே இரு. உன்னை ஓர் உரிமையாளராக எண்ணிக்கொள்ளாமல் பாதுகாப்பாள ராகவே எண்ணிக்கொள். 'எனது' என்ற மமதையில்லாத காரணத்தால் உனக்கு எந்த விதமான பந்தமும் கட்டுப் பாடும் கிடையாது.

வழிபாட்டோடு வேலைசெய். இறையுணர்வு பெறுவ தற்கு ஒரு கர்மயோகிக்கு சூத்திரம் அல்லது வழி இது தான்.

உதவியும் தொண்டும் செய். ஆனால் சண்டை சச் சரவு வேண்டாம். ஒரு சீரான வாழ்வும், அமைதியும், ஆனால் வேறுபாடுகள், முரண்பாடுகள், பிளவுகள் ஆகியவை இல்லாமலும் உள்ள நிலையை உண்டாக்கு. பழியும் புகழும் காற்றில் உண்டாகும் வெறும் அலைவுகள். நீ அவைகளைக் கடந்து மேலே சென்றுவிடு.

ஒவ்வொரு வேலையையும் நன்முகவும் குறைவின்றியும் பக்தி சிரத்தையுடனும் செய். உன் முழு மனம் உள்ளம், உயிர் ஆகியவற்றுடன் ஈடுபடு. விளைவுகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே. வெற்றி, தோல்விகளைப் பற்றி எண்ணுதே. முழு நம்பிக்கையுடன் இரு.

உன்னையே நம்பியிரு. எப்பொழுதும் புன்சிரிப்புடன் இரு. அமைதியானதும் சமநிலையோடுகூடியதுமான மனம் எப்போதும் வேண்டும். வேலையை வேலைக்காகவே செய்ய வேண்டும். உறுதியுடன் செயலாற்று. இவ்வாறிருந்தால் செய்கின்ற காரியங்கள் அனைத்திலும் வெற்றி கிட்டும். இதுதான் வெற்றியின் இரகசியம்.

சீராகவும் ஒழுங்குடனும் பணிசெய். வேலையில் தீவிரம் காட்டு. வேலையில் அக்கரையுடனிரு. சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள். சிறிது நேரம் மட்டும் உறங்கு. உழைப் பில்லாவிட்டால் பயனேதுமிருக்காது.

பற்றற்றுப் பணிசெய்

உண்மையில் பற்றற்ற தொண்டு செய்வது மிகவும் கடினமானது. பலர் பொது மேடைகளில் ஏறிப் பற்றற்றவர்கள் போல் நடிப்புடன் பேசுகின்றார்கள். உண்மையில் அவர்கள் தங்களுக்குத்தான் தொண்டு செய்து கொள்கிறார்கள். சில துறவிகள்கூட இம்மாதிரி செய்கிறார்கள். இது மிகவும் வருந்தத்தக்க நிலை அல்லவா?

பற்றற்றும், தன்னுடைய சொந்த நலனுக்காக செய்து கொள்வதாகவும் செயல்படக்கூடாது. இறைவனுக்காகவே தொண்டு செய்யுங்கள். "இதனால் இறைவன் திருப்தி அடைவாராக" என்ற எண்ணம்கூட இருக்கக்கூடாது நீ செய்யும் எவ்வளவு உற்சாகமுடையதானாலும், உனக்கு மிகவும் விருப்பமுள்ளதானாலும், அந்த வேலையைக்கூட எந்த நிலையிலும் விட்டுவிடத் தயாராக இருக்க வேண்டும். உன்னுடைய மனசாட்சி எப்போது அந்த வேலையை விட்டு விடச் சொல்கிறதோ உடனே அந்த வேலையை விட்டுவிட வேண்டும். எந்த வேலையின்மீது பற்று வைத்தாலும் அது உன்னைக் கட்டுப்படுத்தும். கர்மயோகத்தின் இந்த நுணுக்கமான இரகசியங்களை நன்கு உணர்ந்துகொண்டு கர்மயோகப் பாதையில் தைரியமாகச் செல்.

ஏழைகளுக்குத் தொண்டு செய். நோயாளிகளுக்கும் சாதுக்களுக்கும் நாட்டுக்கும் தொண்டுசெய். தாழ்த்தப் பட்டவர்களை மேன்மையுறச்செய். குருடர்களுக்கு வழி காட்டு. உன்னிடமுள்ளதை மற்றவர்களுடன் பங்கிட்டுக் கொள். துன்பப்படுபவர்களுக்கு ஆறுதல் சொல். வருத்தப் படுபவர்களுக்குத் தேறுதல் சொல்லி மனமகிழ்வூட்டு. இவைகள் உன்னுடைய குறிக்கோள்களாக இருக்கட்டும். இறைவனிடத்தில் முழுநம்பிக்கையும், உன்னைப்போல் பிறரை நேசிப்பதும், மனம், மொழி, மெய் இவைகளில் குறைவில்லாமல் இறைவனை நேசிப்பதும், பசுக்கள், மிருகங்கள், குழந்தைகள், ஆகியவைகளைக் காத்து

ரட்சிப்பதும் உன்னுடைய வாழ்க்கையின் நோக்கங்களாக இருக்கட்டும். இறையுணர்வு பெறுவதே உன் இலட்சியமாக இருக்கட்டும். நீங்கள் அனைவரும் புகழ்பெற்ற ஜீவன் முக்தர்களாகவும் ஆற்றல்மிக்க யோகிகளாகவும் இந்தப் பிறவியிலேயே விளங்குவீர்களாக !

தியானம்

அறத்தோடு கூடிய வாழ்வை' நடத்துவது மாத்திரம், இறையுணர்வைப் பெறுவதற்குப் போதாது. மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது மிகவும் தேவை.

நல்லதும் அறத்தோடும் கூடியதுமான வாழ்க்கை மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும் தியானத்திற்குமேற்ற ஒரு தகுதியான கருவியும் போன்று உதவுகிறது. மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதும் தியானமும் தான் முடிவில் ஆன்மாவையே உணர்ந்து தெளிவு பெறவும் உதவுகிறது.

தியானத்தின் உதவியில்லாமல் ஆன்மீக ஞானம் பெற முடியாது. அதனுடைய உதவியில்லாமல் நீ தெய்வீக வளர்ச்சியைப் பெற முடியாது. அதில்லாவிட்டால் மனதில் ஏற்படும் குழப்பங்கள் கலவரங்கள் ஆகியவற்றினின்றும் விடுதலை பெற முடியாது.

தியானம் தான் மோட்சம் அல்லது விடுதலையை அடைவதற்குரிய ராஜமார்க்கமாகும். அது மண்ணிலிருந்து விண்ணையடைவதற்குரிய ஓர் ஏணியாகும். அதுவே பொய்யிலிருந்து உண்மைக்கும், இருளிலிருந்து ஒளிக்கும், துன்பத்திலிருந்து பேரின்பத்துக்கும், அமைதியற்ற நிலையிலிருந்து நிலைபெற்ற அமைதிக்கும், அறியாமையிலிருந்து அறிவுக்கும், தீய ஒழுக்கத்திலிருந்து நல்லொழுக்கத்துக்கும் அழைத்துச் செல்லும் ஏணியுமாகும்.

தியானம் என்பது என்ன ?

இறையுணர்வை நமக்கு உள்ளே எப்போதும் இடைவிடாமல் பாய்ந்து கொண்டே இருக்குமாறு செய்வதுதான்

தியானம் எனப்படுவது. உலகியல் சம்பந்தமான எண்ணங்கள் எல்லாம் மனத்திற்கு வெளியே தடுத்து நிறுத்தப்படுகின்றன. தெய்வீக எண்ணங்கள், தெய்வீக அருள், தெய்வீக சான்னித்தியம் ஆகியவைகளால் மனம் எப்போதும் நிறைந்து விளங்கும்.

தியானம் என்பது யோகம் என்ற ஏணியின் ஏழாவதுபடி அல்லது நிலை ஆகும். யோகிகள் இதை 'தியானம்' என்றும் ஞானிகள் 'நிதித்யானம்' என்றும், பக்தர்கள் 'பஜனை' என்றும் சொல்லுவார்கள்.

இந்த உடலைப்பற்றியும் உன் சூழ்நிலையைப்பற்றியும் மறந்துவிடு. மறப்பது என்பது மிகவுயரிய சாதனை. அது தியானத்திலீடுபட மிகவும் உதவுகிறது. அது இறைவனை அணுகும் முறையை எளிதாக்குகிறது. இறைவனை எண்ணிக் கொண்டே இருப்பதால், நீ மற்றவைகளையெல்லாம் மறந்து விடலாம்.

"நீ உனக்குள்ளே வெறுமையாக்கிக் கொள். நான் உன்னை நிரப்புகிறேன்" என்று இயேசுபெருமான் சொல்கிறார். "மனத்திலுள்ள தாறுமாறான குழப்பங்களை அடியோடு அகற்றி விடுவதே யோகம்" என்று பதஞ்சலி முனிவர் போதித்த உண்மைக்கு இது பொருத்தமாக உள்ளது. இந்த காரிய செய்யும் வேலை அல்லது மனதைத் தூய்மையாக்கும் பணி உண்மையில் சற்று கடினமான வேலைதான். ஆனால் தொடர்ந்து தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்வதால் வெற்றி கிட்டும். இதில் ஐயமே இல்லை.

ஒரு பெரிய நகரில் இரவு 8 மணிக்கு கூச்சலும் சந்தடியும் அதிகமாக இருக்கும், இரவு 10 மணிக்கு அதைவிட சற்று குறைவாகவும், 11 மணிக்கு மிகவும் குறைவாகவும் இருக்கும். நள்ளிரவு 1 மணிக்கு எங்கும் அமைதி நிறைந்து காணப்படும். அம்மாதிரியே யோகத்தைப் பயிலத் தொடங்கும்

போது, மனதில் எண்ணற்ற குழப்பங்கள் இருக்கும். மனதில் இரைச்சலும் தாறுமாறான எண்ணங்களும் நிறைந்திருக்கும். இந்த அலைகள் படிப்படியாக குறைந்து அடங்கும். முடிவில் மன மாறுதல்கள் எல்லாம் கட்டுக்கடங்கும். யோகி முழு அமைதி பெறுவான்.

தியானத்தை எவ்வாறு பயில்வது

ஏதாவது ஓரிடத்தில் பத்மாசனம், சித்தாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து கொள். உன்னிடமுள்ள ஆசைகள், உணர்ச்சிகள், தூண்டுதல்கள் ஆகிய அனைவற்றையும் நீக்கிவிடு. புலன்களை அடக்கு. மனமானது வெளியேயுள்ள பொருள்களை நாடி செல்வதை நிறுத்து. கட்டுப்பட்ட மனம் என்னும் இந்தக்கருவி, அமைதியுடனும், ஒரே குறிப்புடனும், தூய்மையுடனும், நுண்ணியதாகவும் இருப்பதால் அதனை உபயோகித்துப் பரம்பொருளை தியானி. வேறு எதைப்பற்றியும் எண்ணாதே. உலகியற் பொருளைப் பற்றிய எந்தவிதமான எண்ணமும் மனதிற்குள் நுழைய அனுமதியாதே. உடலைப்பற்றியும் மனதைப்பற்றியும் எந்தவிதமான இன்பத்தையும் மனத்தில் எண்ணும்படி அனுமதியாதே. இந்த மாதிரி அது நினைக்கும்போது அதைத் தீவிரமாகக் கண்டிக்கவும். அதன் பின்னர் அது இறைவனை நோக்கிச் செல்லும். எப்படி கங்கை நதி கடலை நோக்கிப் பாய்ந்து செல்கின்றதோ, அவ்வாறே இறைவனைப் பற்றிய ஆயிரக்கணக்கான எண்ணங்களை இடைவிடாது இறைவனை நாடிச் சென்று கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து மற்றொரு பாத்திரத்தில் எண்ணெயை ஊற்றும் போது, இடையறாது தொடர்ச்சியாக ஒரே தாரையாக விழுவது போலும், இனிய மணியோசை இடைவிடாது மணிகளை ஒலிக்கும் போது தொடர்ந்து காதில் ஒலித்துக் கொண்டே இருப்பதுபோல், மனமும் இறைவனை நோக்கி இடைவிடாது சென்று கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

தியானத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன் உனக்கு முன்னால் பிரம்மன் அல்லது இறைவனுடைய உருவத்தைக் கற்பனையாகவோ உண்மை வடிவமாகவோ வைத்துக்கொள். நீ பயிற்சிக்குப் புதியவனானால் தெய்வீக சுலோகங்களையும், தோத்திரங்களையும் தியானத்திற்கு அமர்ந்தவுடன் பத்து நிமிட காலத்திற்கு உச்சரித்துக் கொண்டிரு. இது உன் மனதை உயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டுவரும். இதனால் மனதை உலகியல் பொருள்களினின்றும் எளிதில் விடுவித்துக் கொள்ள முடியும். அதன் பின் இந்த மாதிரி எண்ணுவதையும் நிறுத்திவிட்டு, மீண்டும் மீண்டும் தீவிர முயற்சியுடன் ஒரே நோக்கத்தில் மனதில் நிலை நிறுத்து. இதைத் தொடர்ந்து நிஷ்டை ஏற்படும்.

முதலில் தீயைக் கொளுத்த விரும்பினால், சிறிது வைக்கோல். காகிதத்துண்டுகள், மெல்லிய மரத்துண்டுகள் ஆகியவற்றுடன் தொடங்குகிறாய். இந்தத் தீ விரைவில் அணைந்துவிடும். அதை வாயாலும் குழாயாலும் ஊதி மீண்டும் பற்றவைக்கிறாய். சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அது கொழுந்து விட்டெரியத் தொடங்குகிறது. மிக அதிக முயற்சியாலும் இந்த நெருப்பை அணைக்க முடியாது. இம்மாதிரியே தியானத்தின் தொடக்கத்தில், புதிய பயிற்சியாளர்கள் தியானத்திலிருந்து நழுவி பழைய வழக்கங்களையே மேற்கொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் தங்கள் மனங்களை உயர் நிலைக்குக் கொண்டு வந்து ஓர் இலட்சியம் அல்லது குறிக்கோளின் மேல் பதிக்க வேண்டும். தியானம் ஆழமாகவும் உறுதியாகவும் படிந்த பிறகு அவர்கள் முடிவில் இறைவனிலேயே நிலைத்து விடுகிறார்கள். இதன் பிறகு தியானம் இயற்கை அல்லது சகஜ நிலையை அடைகிறது. அது பழக்கமாகிவிடுகிறது.

தியானத்தின்போது என்ன நடைபெறுகிறது

தியானத்தின் போது மூளையில் புதுத் தடங்கள் அல்லது நெறிகள் உண்டாகின்றன. மனம் அந்தப் புதிய ஆன்மீக

வழிகளில் முன்னேறிச் செல்கிறது. மனம் தியானத்தில் உறுதியாக நிலை பெறும்போது, கண்மணிகளும் நிலையாக பெறுகின்றன. மன அமைதி பெற்ற யோகியின் கண்கள் நிலையாகக் காணப்படும். கண் இமைக்காது. கண்கள் ஒளி வீசிக்கொண்டும், சிவப்பு அல்லது தூய வெண்மை நிறத்துடனிருக்கும்,

அதிக ஆழமான அமைதியான தியானத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும் போது, உன் மூக்கின் வழியே மூச்சு செல்லாது. வயிற்றிலும் நுரையீரல்களிலும் ஒவ்வொரு சமயம் சிறிது அசைவு ஏற்படும்.

ஆழ்ந்த, தொடர்ந்த தியானத்தில் எண்ணமே அற்றுப் போய்விடும். ''அஹம் பிரம்மாஸ்மி'' என்ற ஒரே எண்ணம் தான் இருக்கிறது. இந்த எண்ணமும் விடப்பட்ட பிறகு ''நிர்விகல்ப சமாதி'' அல்லது ''சகஜ அத்வைத நிஷ்டை'' தொடருகிறது. அது அடிமட்டமாகிய பிரம்மத்தில் அமைதியாகக் கரைந்து விடுகிறது.

தியானத்திற்கான உதவிகள்

தியானத்தில் ஈடுபடுவதற்கு உனக்கு அமைதியான தெளிவான, தூய, நுண்ணிய, கூர்ந்த, ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட அறிவு இருக்க வேண்டும். பிரம்மம் என்பது தூய்மையானதும் நுண்ணியமானதுமாகும். எனவே பிரம்மத்தை அணுக உனக்குத் தூய்மையானதும் நுண்ணியமானதுமான மனம் இருக்க வேண்டும்.

பச்சை விறகில் தீ வைத்தால் எரியாது. உலர்ந்த விறகில் தீ வைத்தால் அது உடனே தீப்பிடித்து எரியும். அதைப் போன்றே தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட மனமில்லாதவர்கள் தியானமாகிய தீயை உண்டாக்க முடியாது. அவர்கள் தியானத்தில் தியானத்திற்காக அமரும்போது உறங்கிக் கொண்டே, ஆகாயக் கோட்டைகள் கட்டிக் கொண்டு பகற்கனவுகள் கண்டு கொண்டும் இருப்பார்கள்.

ஆனால் ஜெபம், தொண்டு, தருமம், பிராணயாமம் ஆகிய வற்றின் மூலம் தங்கள் மனத்திலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்கிக் கொண்டவர்கள், தியானத்திற்காக அமர்ந்த வுடனேயே ஆழ்ந்த ஜெபத்தில் உறங்கிவிடுவார்கள். கனிந்த தூய்மையான பழம் தியானமாகிய நெருப்பில் சுவாலையுடன் எரிகிறது.

தியானத்தின் பொருட்டு எல்லாம் சாத்வீக மயமாக வேண்டும். தியானம் செய்யும் இடம், உணவு, உடை, நண்பர்கள் கூட்டம், நீ கேட்கும் ஒலி, உன் நினைவுகள், உன் படிப்பு ஆகியவை அனைத்தும் சாத்வீக மயமாக வேண்டும். அப்படியிருந்தால்தான் குறிப்பாகப் புதிதாகத் தொடங்குகின்றவர்களுக்கு, சாதனையில் முன்னேற்ற மேற்படும்.

பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் தியானத்தைத் தொடங்கு. அதுதான் தியானத்துக்கேற்ற மிகச் சிறந்த நேரம். விடியற்காலை நேரத்தில் தான் உன் மனது தெளிவுடனும் அமைதியாகவும் இருக்கும். இந்த நேரத்தில் உன் மனம் உலக சம்ஸ்காரங்கள் அல்லது துன்பங்களின் அடையாளங் களினின்றும் விடுபட்டு, தூய்மையான வெள்ளை பளிங்குக் கல் அல்லது வெள்ளைத் தாளைப் போன்று இருக்கும். அப்போது உன் மனதை நீ விரும்பிய வண்ணம் உருவாக்கு வது எளிதாக இருக்கும். தெய்வீக எண்ணங்களின் உதவி யால் மனதை எளிதில் நிரப்ப முடியும்.

அப்போது ஒருவித ஆன்மீக சக்தியும், விந்தையான அமைதியும் குடி கொண்டிருக்கிறது. முனிவர்கள், யோகியர் ஆகிய அனைவரும் அந்த நேரத்தில் தியானத்தைப் பயின்று, அவைகளுடைய ஆன்மீக அலைகளை உலக முழுவதிலும் பரப்புகிறார்கள். நீயும் உன்னுடைய ஜெபம், பிரார்த்தனை, தியானம் ஆகியவற்றை அப்போது தொடங்கினால், மிக்க பயனடைவாய். மிகவும் கடினமாக முயற்சி செய்ய வேண்டியதில்லை. தியானம் செய்ய வேண்டியதற்கேற்ற மனம் தானே ஏற்படும்.

ஒழுங்கான, திட்டமிட்ட தியானத்தை நாள்தோறும் குறிப்பிட்ட நேரத்திலேயே பயிற்சி செய். அதனுல் தியானம் செய்வதற்கேற்ற மனப்பான்மையைத் தானே எளிதில் பெற்று விடுவாய்.

ஒரு தனிமையான இடம் ஆன்மீக அலைகள் நிரம்பிய தாயும், குளிர்ந்ததாயும், சாத்வீகதன்மையுள்ளதாயும் மன நிலைக்கும், மூளையின் அமைப்புக்கும் ஏற்றதாய் அமைந்திருப்பது மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும் தியானத் துக்கும் ஏற்றது. ஏனெனில் தியானத்தின்போது மூளை சூடு அடைந்து விடுகிறது. இதற்கு உத்தரகாசி, ரிஷிகேசம், லட்சுமண்ஜூலா, கன்கல், பத்ரி நாராயண் ஆகிய இடங்கள் பொருத்தமானவை. கங்கை, யமுனை நதிக்கரைகள், இமயத்தின் இயற்கைக் காட்சிகள், அழகிய பூந்தோட்டங்கள், புனிதமான தேவாலயங்கள் ஆகியவை மனம் ஒருமுகப்படுவதையும், தியான நிலையை உயர்த்து வதற்குரிய இடங்களாகும். அந்த இடங்களை நாடிச் செல்.

மனக் கவலைகளெல்லாம் நீங்கியிருந்தால்தான் உன்னுல் தியானம் செய்ய முடியும். தியான யோகத்தைப் பயில விரும்பினுலும், மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதன் மூலம் இறைவனைக்காண விரும்பினுலும், ஐந்தாறு ஆண்டு காலத்திற்கு, உடலையொட்டிய செயல்கள் முழுவதையும் நிறுத்தி விடுவதோடு பற்றுக்கள் அனைத்தையும் முற்றிலும் நீக்கி இருக்க வேண்டும். செய்தித்தாட்கள் படித்தல், நண்பர்கள், உறவினர் ஆகியவர்களோடு கடிதப் போக்கு வரத்து வைத்துக் கொள்ளுதல் ஆகியவைகளை முற்றிலும் நிறுத்தி விடவேண்டும். ஏனெனில் அவைகள் மனதை நிலை குலையச் செய்து உலகியல் எண்ணத்தை உண்டாக்கும். ஐந்தாறு ஆண்டுகளுக்குத் தனிமையாக யாரோடும் தொடர்பு கொள்ளாமல் தனித்து இருப்பது இன்றி யமையாதது.

பயன்படக் கூடிய சில குறிப்புகள்

தியானத்தின்போது கண்களையும் மூளையையும் மிகவும் துன்புறுத்திக் கொள்ளாதே. மனத்துடனும் கடும் போராட்டம் வேண்டாம். அது மிகவும் கொடிய தவறு. பல புதிய பயிற்சியாளர்கள் இந்த மாதிரியான தவறு செய்து அதன் காரணமாக விரைவில் தளர்வடைகிறார்கள்.

மனதைக் கட்டுப்படுத்த மிகவும் கடுமையான முயற்சி களைச் செய்யாதே. சிறிதளவு சுதந்திரம் கொடுத்து அதைத் தன் மனம்போல் நடக்கச் சிறிதளவு அனுமதித்து அதன் முயற்சியில் தளர்வடையும்படி விட்டுவிடு. மனம் முதலில் பழக்கப்படாத குரங்கைப்போலக் குதித்து விளையாடும். படிப்படியாக அது குறையும். அதன்பின் மனத்தை நீ உன்னுடைய இலட்சியத்தின்படி வேலை செய்ய மாற்றி அமைக்கலாம்.

உள்ளே நுழைய முயலும் எண்ணங்களை நீயாகவே பலாத்காரமாக் வெளியே துரத்த முயற்சி செய்யாதே. தெய்வீக எண்ணங்களை மெதுவாக உள்ளே நுழையும்படி அனுமதி. தீய எண்ணங்கள் தாமாகவே மறைந்துவிடும்.

ஆறு மாதங்களாக மூடப்பட்டுக்கிடக்கும் ஓர் அறையை பெருக்க முயன்றால் நான்கு பக்கங்களிலிருந்தும் எல்லா வகையான குப்பைகளும், தூசும் புறப்படும். அதைப் போலவே தியானத்தின்போது, இறைவனருளால் எல்லா வகையான அழுக்குகளும் மனதின் மேற்பரப்பில் பறந்து மிதக்கத் தொடங்கும். தைரியமாக அவற்றை ஒவ்வொன் றாகத் தக்க முறைகளாலும் அவற்றிற்கு மாறான செயல் களாலும் நீக்கிவிடு.

நாள் தோறும் வைராக்கியத்தையும், பொறுமை, விடா முயற்சி, இரக்கம், அன்பு, மன்னிக்கும் தன்மை, தூய்மை ஆகிய சாத்வீக குணங்களையும், நீ வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வைராக்கியமும் நல்ல பண்புகளும் தியானம் பயில உதவும்.

தியானம் பயிலும்போது, தெய்வீக அல்லது சாத்வீகப் பண்புகள் வளர்ச்சி பெற்று, மனதில் ஆன்மீகப் பாதை ஒன்று அமைக்கப்படுகிறது. தியானத்தில் ஒழுங்காக இல்லாமலும், உன் பற்றற்ற தன்மை குறைந்து, நீ கவன மற்றும் விழிப்புடனும் இல்லாவிட்டால், அந்த ஆன்மீகப் பாதை தீய எண்ணங்கள், வாசனைகள் ஆகியவைகளாலான வெள்ளத்தால் உடைந்து சீர்குலைந்து போகும். எனவே தியானம் பயில்வதில் ஒழுங்காக இரு. தியானத்தில் ஒழுங்காக இருக்க வேண்டியது மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

தியானத்தில் தோல்வியுறக் காரணம்:

''நான் சென்ற 12 ஆண்டுகளாகத் தியானம் செய்து வருகிறேன். எந்தவிதமான முன்னேற்றமும் இல்லை. இறையுணர்வு இன்னமும் எனக்கேற்படவில்லை'' என்று சாதகர்கள் குறை கூறிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். அது எதனால்? அதன் காரணம் என்ன? அவர்கள் தங்கள் உள்ளங்களின் ஆழ்ந்த பகுதிகளில் நுழைந்து, ஆழ்ந்த தியானத்தின்மூலம் ஆராய்ந்து பார்க்கவில்லை. இறைவனைப் பற்றிய எண்ணங்களால் மனதில் சரிவர முழுதும் நிரப்பிக் கொள்ளவில்லை. அவர்கள் ஒழுங்கான திட்டமிட்ட முறையில் சாதனையைப் பயிலவில்லை. இந்திரியங்களைச் சரியாகக் கட்டுப்படுத்தவில்லை. மனதிற்கு வெளியே செல்லும் எண்ண அலைகளை ஒன்று சேர்க்கவில்லை. ''நான் இந்தக் கணமே தன்னுணர்வு பெறுவேன்,'' என்ற உறுதி யான நம்பிக்கை அவர்களுக்கில்லை. அவர்கள் மனத்தின் முழுப் பகுதியையும் இறைவனிடத்தில் செலுத்தவில்லை.

தியானத்தில் ஈடுபடுபவர் பத்து நிமிட நேரம் தெய்வீக எண்ணங்களை மனதில் நினைத்துக் கொண்டு, அடுத்த பத்து நிமிடங்களில் குழப்பமான உலகியல் எண்ணங்களில் மனதைச் செலுத்தினால், தெய்வீக எண்ணங்களைப் பெறு வதில் அவர் வெற்றி அடைய முடியாது. வேட்டையாடும்

போது ஒரே ஒரு முயலின் பின்னுல், ஊக்கமுடனும், உற்சாகத்துடனும், வேகமாகவும், வலிமையுடனும், உறுதியுடனும் ஓடித் துரத்தினுல் அதை பிடித்து விடுவது உறுதி. உன்னிடத்தில் எப்போதும் தெய்வீக மயமான எண்ணங்களே இருக்க வேண்டும். அப்போது விரைவில் இறையுணர்வு பெறுவது திண்ணம்.

தியானத்தை மேற்கொள்ளும்போது, உடனே அதனுல் பயனடைய வேண்டுமென்ற அவசரம் கூடாது. ஒரு பெண் பிள்ளை வரம் வேண்டி அரச மரத்தை நூற்றெட்டு முறை வலம் வந்து உடனேயே தன்னுடைய அடிவயிற்றைத் தொட்டுப் பார்த்துக் கொண்டாளாம் இது எவ்வளவு அறிவீனமான செயல்? அவள் சில மாத காலம் முடியும் வரை பொறுமையுடனிருக்க வேண்டும். அம்மாதிரியே, நீயும் தேவையான காலம் ஒழுங்காக தியானத்தில் ஈடுபட்டு வந்தால், மனப்பக்குவம் அடைந்து முடிவில் ஆத்ம சாட்சாத்காரம் அல்லது தன்னுணர்வு பெறுவாய். வேகம் முயற்சியை வீணுக்கும்.

தியானத்தில் ஏற்படும் அனுபவங்கள்

தியானத்தில் வெவ்வேறு மனிதர்கள் வெவ்வேறு விதமான ஆன்மீக அனுபவங்களைப் பெறுகிறுர்கள். எல்லோருக்கும் ஒரேவித அனுபவங்கள் இருக்க முடியாது. அது அவர்கள் மனப்பாங்கு, சாதனை பயிலும் முறை, மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தும் இடம் மற்றும் பல்வேறு விஷயங்களைப் பொருத்தது. சிலர் காதுகளில் இனிய ஓசைகள் கேட்கும் சிலர் சில வித மா ன ஒளிகளைப் பார்ப்பார்கள். சிலர் ஆன்மீகப் பேரானந்தத்தைப் பெறுவார்கள். சிலர் ஒளி, பேரானந்தம் ஆகிய இரண்டும் பெறுவார்கள். தியானத்தின்போது உன்னுடைய இடத்திலிருந்து உயரே எழுவதைப் போல் உணர்வாய். சிலர் ஆகாயத்தில் பறப்பதைபோல் உணர்வார்கள்.

தீவிர தியானத்தின் போது ஆன்மாவைப் பற்றிய காட்சிகள் தோன்றுமானுல், தியானத்தின்போது சுடர்விடும் ஒளி தோன்றுமானுல், தேவதைகள், தேவர்கள், ரிஷிகள், முனிவர்கள் இவர்களைத் தவிர வேறு ஏதாவது அசாதாரண மான அனுபவங்கள் ஏற்பட்டால் பயந்து நடுங்கி விடாதே. ஆவிகள் என்று அவைகளைத் தவருக எண்ணிவிடாதே. சாதனையை நிறுத்தி விடாதே. கடினமாக உழைத்து முன்னேறு. விடாமுயற்சியுடனிரு. உன் முன் தோன்றும் திரைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்ருகக் கிழித்தெறி.

சாதகர்கள் விரைவில் ஆன்மீக அனுபவங்களைப்பெற வேண்டுமென்று விரும்புகிருர்கள். ஆனுல் அவைகளைப் பெற்றவுடன் அஞ்சுகிருர்கள். உடலைப்பற்றிய உணர்வைக் கடந்து செல்லும்போது அளவு கடந்த அச்சம் தோன்று கிறது. மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப முடியுமா என்று சில சமயங்களில் வியப்பேற்படுகிறது. அவர்கள் ஏன் அவ்வாறு அச்சப்பட வேண்டும்? உடல் உணர்வுக்கு மீண்டும் வந்தாலும் அல்லது வராவிட்டாலும் கவலையில்லை. நம்முடைய முயற்சிகளெல்லாம் இந்த உடலைப்பற்றிய உணர்வை விட்டு நீங்குவது தான்? நாம் சில கட்டுப்பாடு களுக்குப் பழக்கப்பட்டுவிட்டோம். இந்தப் பழக்கங்கள் திடீரென்று மறைந்து விட்டால், நாம் நிலைத்து நிற்ப தற்குத் தேவையான உறுதியான ஆதாரம் ஒன்றில்லை என்ற எண்ணம் நமக்கேற்படுகிறது. எனவேதான் இந்த உடலைப்பற்றிய உணர்வை விட்டு மேலே செல்லும் போது அச்சமேற்படுகிறது. அது ஒரு புதிய அனுபவம். அப்போது தைரியம் தேவைப்படுகிறது. தைரியம்தான் இன்றியமை யாத தேவையாகும்.

சில சமயங்களில் தீய ஆவிகள் உன்னைத் துன்புறுத்தும். அவைகளுக்கு அழகற்ற பயங்கரமான முகங்களும் நீளமான பற்களும் இருக்கலாம். உறுதியான உள்ளத்துடன் அவை களை விரட்டிவிடு. ''வெளியே போ'' என்று அவைகளுக்கு கட்டளையிடு. அவைகள் போய்விடும். அவைகள் இயற்கை

யிலுள்ள கோர சக்திகள். அவைகள் சாதகர்களுக்கு ஒரு விதமான தீங்கும் செய்யமாட்டா. அப்போது உன்னுடைய உள்ள உறுதி சோதனை செய்யப்படுகிறது. நீ பயந்தால் மேலே முன்னேற்றமடைய முடியாது. உனக்குள்ளே இருக்கும் வற்றாத ஊற்றாகிய ஆத்மாவிடமிருந்து தேவையான ஆற்றலையும் உள்ள உறுதியையும் பெற்றுக்கொள். நீ நல்ல பண்புகளுள்ள ஆவிகளையும் சந்திப்பாய். அவை உன்னுடைய முன்னேற்றத்துக்குத் தேவையான உதவியை அதிக அளவில் செய்யும்.

தியானத்தின் போது நீ காணும் தோற்றங்களில் சில உன்னுடைய முற்றுப் பெற்ற எண்ணங்களாகவும் சில உண்மையானவையும் நீ அடைய விரும்பும் காட்சிகளாகவும் இருக்கும்.

உன் உடல் நலமாக இருந்து, நீ மகிழ்வுடனும் இன்பத்துடனும் இருந்து, உடல், மனம் ஆகிய இரண்டிலும் வலிமையுடன் இருந்து, மனம் அமைதியாகவும் கலங்காமலும் இருந்து தியானத்தின் மூலம் ஆனந்தம் பெற்று, உன்னுடைய உள்ளம் வலிமை, தூய்மை, எவராலும் வெல்ல முடியாத நிலை ஆகியவற்றில் வளர்ச்சியடைந்து வருமானால் நீ தியானத்தில் முன்னேற்றம் பெற்று, எல்லாம் நல்ல நிலையில் இருக்கின்றன என்று கருதிக்கொள்.

தியானமும், வேலையும்

தியானத்தில் ஈடுபடுபவரால் வேலை செய்ய முடிவதில்லை. வேலை செய்பவரால் தியானம் செய்ய முடிவதில்லை. இது சமநிலையானது அல்ல. இது ஒன்றுக்கொன்று பொருத்தமானதல்ல. தியானம், வேலை ஆகிய இரண்டு கொள்கைகளும் சம நிலையில் இருக்க வேண்டும். தெய்வக் கட்டளையை நிறைவேற்ற விரும்பினால் எவ்வளவு கடினமான வேலை உனக்கு விதிக்கப்பட்டிருந்தபோதிலும் அதை எவ்வளவு அமைதியாக மேற்கொண்டாயோ அவ்வளவு

அமைதியுடன் அதை மறு நாளைக்கும் செய்து முடிப்பதற்காக விட்டு வைக்க வேண்டும். அதற்கான பொறுப்பு உன்னுடையதல்ல என்று நீ கருத வேண்டும். இவ்வுலகில் உன் வேலையை மிக ஆற்றலுடன் செய்து முடித்தவுடன், நீ மற்றெல்லா விஷயங்களையும் மறந்து நீண்ட காலம் மிகவும் அமைதியான மனத்துடன் துறவியாக தனித்திருக்க வேண்டும். அது தான் சம நிலையும் உண்மையான வலிமையும் ஆகும்.

தியானத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகள்:

தியானம் ஒரு ஆற்றல்மிக்க உடல் நலம் ஊட்டும் மருந்தாக உதவும். தெய்வீக ஆற்றல் இறைவனுடைய திருவடிகளில் இருந்து பல்வேறு வகைப்பட்ட சாதகர்களை நோக்கித் தாராளமாகப் பாய்கிறது. இந்தப் புனிதமான ஆன்மீக அலைகள் உடலிலுள்ள எல்லா உயிரணுக்களையும் ஊடுருவிச் சென்று, உடலிலுள்ள நோய்களைப் போக்குகின்றது. தியானம் செய்கின்றவர்களுக்கும் மருத்துவச் செலவு மீதியாகின்றது.

பலவகையான உணர்ச்சிகளையும், உள்ளத்தூண்டுதல்களையும் அடக்குவதற்குத் தியானம் அதிக அளவில் உதவுகிறது. உன் உணர்ச்சிகளையும், மன நிலைகளையும் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டால், அறிவீனமானவையும், தவறான காரியங்களையும் செய்யமாட்டாய்.

இரவில் கடிகாரத்திற்குச் சாவி கொடுத்து வைத்தால் அது இருபத்து நான்கு மணி நேரம் ஓடும். அதுபோன்றே, பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் ஓரிரு மணி நேரம் தியானத்தில் ஈடுபடுவதால் மறு நாள் முழுவதும் மிகவும் அமைதியுடன் வேலையில் ஈடுபடலாம். நீ எதனாலும் பாதிக்கப்பட மாட்டாய். உடல் முழுவதும் ஆன்மீக அலைவுகளாலும், தெய்வீக அலையாலும் ஆற்றலைப் பெறும்.

ஒழுங்கான தியானம் இயல்பாகவே ஞானம் ஏற்படவும் மனம் அமைதியையும், உறுதியையும் பெறவும், பேரானந்த உணர்ச்சிகளை உண்டாக்கவும், வழிகளையேற்படுத்தி, யோக மாணவனை பரமபுருஷனுகிய ஆதாரத்தோடு தொடர்பு கொள்ள உதவுகிறது. ஏதாவது ஐயங்களிருந்தால், தியான யோகப்பாதையில் முன்னேறும்போது அவை படிப்படியாகத் தாமாகவே நீக்கப்படுகின்றன.

தியானம் வலிமையானதும், தூய்மையானதுமான எண்ணங்களை வளர்க்கிறது. மனதில் தோன்றும் உருவங்கள் தெளிவாகவும், சரியான உருவ அமைப்பிலும் இருக்கின்றன. நல்லெண்ணங்கள் உறுதியான அடிப்படையில் உருவா கின்றன. நமது நோக்கங்களின் விளக்கத்தால், குழப்பம் மறைகிறது. ஆன்மீக ஏணியில் அடியெடுத்து வைக்க வேண்டிய அடுத்தபடி எங்கிருக்கின்றதென்று உன்னுலேயே, உணர முடியும். விந்தையான குரல் ஒன்று உனக்குள்ளிருந்து கொண்டே உன்னை வழிப்படுத்தும். இதைக் கவனமாகக் கேள்.

அதர்மத்தின் விளைவாக ஏற்படும் தீய சக்திகள் அனைத்தும் தியானமாகிய நெருப்பில் அழிந்துவிடுகின்றன. உடனே தெய்வீக அறிவு அல்லது ஞானம் தோன்றி இறுதி விடுதலை அல்லது முக்தி கிட்டுகிறது.

தியானம் செய்! தியானம் செய்!! ஒரு நிமிடத்தைக் கூட வீணுக்காதே. தியானம் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் துன்பங்கள் அனைவற்றையும் போக்கிவிடும். இதுதான் ஒரே வழி.

பிரார்த்தனை

பூனைக்குட்டி கத்தியதும், அதன் தாய்ப்பூனை ஓடி வந்து அதைத் தூக்கிக்கொண்டு போகிறது. அம்மா இரியே அடியவர் கதறினுல் இறைவன் அவரைக் காப்பாற்ற ஓடி வருகிருர்.

துன்பம் நேர்கையில் இறைவனை நம்பியிருப்பதுதான் பிரார்த்தனை. அடியவருக்கு ஆறுதல் கூறுவதற்காக இறைவனுக்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுப்பதுதான் பிரார்த்தனை. உன் உள்ளத்தை இறைவனுக்குத் திறந்து காட்டுவதால் அதிலுள்ள சுமையைக் குறைத்துக் கொள்வதுதான் பிரார்த்தனை. என்ன செய்வது என்று திகைத்திருக்கும் பொழுது, உனக்கு எது சிறந்ததோ அதை முடிவு செய்ய கடவுளை எதிர் நோக்கி இருப்பதுதான் பிரார்த்தனை. மனவுறுதி தளர்வுறும் போதுதான் மனிதன் பிரார்த்தனை செய்யக் கற்றுக் கொள்கிறான்.

விந்தையான நிலை

பிரார்த்தனை என்பது எதையும் கேட்பதல்ல. ஒரே மாதிரி நிலைத்த மனத்துடன் பக்தி கொண்டு இறைவனோடு தொடர்பு கொள்ளுதலே பிரார்த்தனை எனப்படும்.

பிரார்த்தனை என்பது நாம் இறைவனுக்கு அண்மையில் இருப்பதைக் குறிக்கும். மனத்தை இறைவனோடு ஒன்றுபடச் செய்வது. இறைவன் இடத்தில் மனத்தை நிலை பெற்றிருக்கச் செய்வது பிரார்த்தனை. இறைவனைப்பற்றிய தியானத்தில் ஆழ்ந்திருப்பது பிரார்த்தனை. இறைவனிடத்தில் பரிபூரண சரணாகதி அடைவது பிரார்த்தனை. மனத்தையும் அகந்தையையும் அமைதியாக உருகச் செய்வது பிரார்த்தனை. தனி ஒரு உணர்வை இறைவனோடு ஒன்றுபடச் செய்வதையே பிரார்த்தனை என்பது குறிக்கிறது.

ஆன்மாவை இறைவனிடம் உயர்த்தும் செயலே பிரார்த்தனை. இறைவனிடம் அன்பு செலுத்திப் போற்றுவதே பிரார்த்தனை. பிரார்த்தனை என்பது இறை வழிபாடு. இறைவனைப் புகழ்வது பிரார்த்தனை. பிரார்த்தனை என்பது இறைவன் நமக்களித்துள்ள நற்பேறுகளுக்காக அவனுக்கு நன்றி செலுத்துவது ஆகும்.

மனித உள்ளத்திலும், மனதிலும், ஆன்மாவிலும் இடைவிடாது இயங்கிக்கொண்டு இருக்கும் ஆன்மீக சக்தியின் குரல் அல்லது வழிபாடுதான் பிரார்த்தனை. அது புவியீர்ப்பு சக்தி அல்லது கவர்ச்சி என்னும் ஆற்றலைப் போன்று உண்மையானது.

பிரார்த்தனை என்பது மதத்தின் சாரம் அல்லது ஆன்மா போன்றது. அது மனித வாழ்க்கையில் முக்ய பங்கு வகிக்கிறது. பிரார்த்தனையின்றி ஒரு மனிதன் வாழ முடியாது.

எல்லோரும் பிரார்த்தனை செய்யலாம்

குருடன், செவிடன், நொண்டி, முடவன், மெலிந்தவன், அறிவற்றவன், இழிந்தவன், தாழ்ந்த நிலையிலுள்ளவன், ஒதுக்கப்பட்டவன் ஆகிய அனைவரும் இறைவனைப் பிரார்த்திக்கலாம். ஏனென்றால் பிரார்த்தனை என்பது உள்ளத்துக்கும் உணர்வுக்கும் சொந்தமானது. அது உடலைப்பற்றியதல்ல.

பிரார்த்தனை செய்வதற்கு உயர்ந்த அறிவோ, பேச்சாற்றலோ தேவை இல்லை. நீ பிரார்த்தனை செய்யும் போது இறைவன் உன் உள்ளத்தைத் தான் வேண்டுகிறார். கல்வியறிவில்லாதவனுனுலும் அடக்கமுள்ள தூய்மையான ஓர் ஆன்மாவின் ஒரு சில சொற்கள், ஒரு பண்டிதர் அல்லது பேச்சாற்றல் படைத்த சொற்பொழிவாளர் ஒருவரின் அழகான சொற்களைவிட இறைவனைக் கவரும் ஆற்றல் படைத்தவை.

ஒரு குழந்தைக்கு இலக்கணமும் உச்சரிப்பும் தெரியாது. அது சில ஒலிகளை எழுப்புகிறது. ஆனால் அதன் தாய்க்குக் குழந்தை என்ன சொல்கிறது என்று விளங்குகிறது. ஆங்கிலேய அதிகாரியின் வீட்டிலுள்ள இந்திய சமையல்காரர் ஓர் ஆங்கிலப் பேராசிரியர் அல்ல. சமையல்காரர் எழுவாய் பயனிலை இல்லாத சொற்களைப் பேசுகிறார். ஆனால் ஆங்கிலேய அதிகாரிக்கு அது விளங்குகிறது. உள்ளத்

தின் மொழியை மற்றவர்களுக்கு புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் இருக்கும் உள்ளத்திலேயே குடிகொண்டு இருக்கும் அந்தர்யாமியான இறைவனுக்கு நாம் என்ன சொல்ல விரும்புகிறோம் என்று தெரியாதா? நீ என்ன சொல்ல விரும்புகிறாய் என்பது அவருக்குத் தெரியும். நீ இறைவனை வழிபடும் பிரார்த்தனைகளில் தவறுகள் இருந்தாலும், நீ உச்சரிக்கும் மந்திரங்களில் தவறுகள் இருந்தாலும், நீ செய்யும் பிரார்த்தனையும் உச்சரிக்கும் மந்திரமும் சிரத்தை யோடு கூடியதாக இருக்குமானால், அந்தப் பிரார்த்தனை உன் உள்ளத்திலிருந்து வருமானால், அவர் அதைக் கேட்கிறார். உன் உள்ளத்தின் மொழி அவருக்குத் தெரியும்.

யாருடைய பிரார்த்தனை கேட்கப்படும்?

பிரார்த்தனை ஒருவர் உள்ளத்திலிருந்து வரவேண்டும். உதட்டளவில் இருக்கக் கூடாது. அக்கறையில்லாத பிரார்த்தனை வெறும் ஓசையை எழுப்பும் தாளங்களைப் போன்றது.

அக்கறையுள்ளதும், தூய்மையானதுமான உள்ளம் உடனடியாக இறைவனுக்குக் கேட்கிறது. கபடமான, குறுகிய மனமுள்ள, கொடிய மனிதனின் பிரார்த்தனையை இறைவன் கேட்கமாட்டார்.

உண்மையான பக்தனின் பிரார்த்தனையை எப்பொழுதும் இறைவன் கேட்கிறார். நம்பிக்கையில்லாத ஒருவன் தான் இறைவனுக்குக் காது கேட்கவில்லை என்று சொல்வான்.

இறைவன் தன்னுடைய மக்களின் அபயக்குரலை எதிர்நோக்கி எப்பொழுதும் காத்திருக்கிறான். ஒளிவு மறைவு இல்லாமல் அவருக்கு உன் உள்ளத்தைத் திறந்து காட்டு. அதற்கு உடனே பதில் கிடைக்கும்.

பிரார்த்தனைப் பயிற்சி

உன்னுடைய மூச்சு உனக்கு கொடுக்கப்பட்டது. இறைவனைப் பிரார்த்தனை செய்வதற்குதான். முழங்கால் மண்டியிட்டு அவரைப் பிரார்த்தனை செய். ஆனால் நீ எழுந்தவுடன் அதை நிறுத்திவிடாதே. பிரார்த்தனை வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்க வேண்டும். உன் வாழ்க்கையே ஒரு நீண்ட நெடிய பிரார்த்தனையாக இருக்க வேண்டும்.

பிரார்த்தனையால் தீர்க்க முடியாத பிரச்னைகளே இல்லை. பிரார்த்தனையால் போக்க முடியாத துன்பங்களே இல்லை. பிரார்த்தனையால் கடக்க முடியாத இடையூறுகளே இல்லை. பிரார்த்தனையால் வெல்ல முடியாத தீங்கே இல்லை. பிரார்த்தனை என்பது இறைவனோடு கொள்ளும் தொடர் பாகும். பிரார்த்தனை என்பது இறைவனுடைய ஆற்றலை மனிதனுடைய இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்யும் விந்தையான சக்தியாகும். எனவே முழங்காற்படியிட்டு இறைவனைப் பிரார்த்தித்துக்கொள்.

உனக்குள்ளே காமம், கோபம், வீண் கர்வம், வஞ்சகம் ஆகிய புயல்கள் கொந்தளிப்புடன் வீசிக் கொண்டிருக்கும் போது, முழங்காற்படியிட்டு இறைவனை வழிபடு. ஏனெனில் இறைவன் ஒருவருக்குத்தான் இவற்றை அடக்கியாளும் ஆற்றல் உண்டு. உன் பிரார்த்தனையில்தான் உன் வலிமை அடங்கியிருக்கிறது. அவருடைய ஆசிகள் உனக்கு ஏராளமாகக் கிடைக்கும்; அவருடைய அருள் உன்னைப் பாதுகாக்கும்; அவருடைய கருணை உனக்கு கவசமாகும். அவருடைய தெய்வீக உள்ளத்தின்படி நேர்மையுடன் நடக்கத் தூண்டப் படுவாய்.

எனவே முழங்கால் படியிட்டு வணங்கு. அது மண்ணுலகத்துப் பொருள்களையும், விண்ணுலகத்து இன்பங்களையும் அடைவதற்காக அல்ல. அவர் அருளைப் பெறுவதற்குப் பிரார்த்தனை செய். "இறைவனே நீ

விரும்பியவண்ணமே உறுதியாகச் செயல்படுகிறேன். எனக்கு வேறொன்றும் வேண்டாம்,'' என்பதே உன் பிரார்த்தனையாக இருக்கட்டும். ஏனென்றால் உனக்கு நல்லது செய்வது எது என்று உனக்கே தெரியாது. உனக்குத் தீங்கானவற்றை வேண்டிக் கேட்டு அழிவைத் தேடிக்கொள்ளலாம். அவன் அருளை வேண்டிப் பிரார்த்தனை செய். நேர்மையான அறத்தன்மை மக்கள் எல்லோரின் உள்ளத்திலும் நிலைத்திருக்கட்டுமென்று பிரார்த்தனை செய். உதய ஞாயிறை வரவேற்று, மறையும் கதிரவனுக்கு வணக்கம் சொல்லி, நன்றியுடன் பிரார்த்தனை செய். முதலாவது, ஒரு நாள் பொழுதைக் கொடுத்ததற்காகவும், அடுத்தது, அவருடைய அருளைப் பெற்றதற்காகவும், அதனால் உன் வாழ்க்கையில் இன்பம் பெற்று, அவருடைய அருளை உன்னைச் சுற்றிலுமுள்ள அனைவருக்கும் பரப்பு.

பிரார்த்தனையின் பலன்கள்

பிரார்த்தனை ஒரு வலிமைமிக்க ஆன்மீக ஆற்றல். அது ஆன்மாவுக்குரிய ஆன்மீக உணவு. அது ஒரு ஆன்மீகச் சத்துணவு.

பிரார்த்தனைகள் வேகமான ஆன்மீக நீரோட்டங்கள். பிரார்த்தனையைப்போல நம்மைத் தூய்மைப்படுத்துவது எதுவுமில்லை. தவறாது ஒழுங்காகப் பிரார்த்தனை செய்தால், உன் வாழ்க்கை படிப்படியாக மாற்றியமைக்கப்பட்டுவிடும். பிரார்த்தனை ஒரு பழக்கமாகவே மாற வேண்டும். பிரார்த்தனை உனக்கு ஒரு பழக்கமாகவே மாறிவிட்டால், அது இல்லாமல் வாழ முடியாது என்பதை உணர்வாய்.

பிரார்த்தனை உன் உள்ளத்தை எளிதாக்கி, மனத்தை அமைதி, வலிமை, தூய்மை ஆகியவற்றால் நிரப்பும். பிரார்த்தனையின் ஆற்றலால் மனம் தூய்மையடைந்து சாத்வீக குணத்தைப் பெற்றால் அறிவு கூர்மையையும், நுட்பத்தையும் பெறும்; பிரார்த்தனை உன்னை மேன்மை

பெறச் செய்யும். பிரார்த்தனை செய்யும்போது இரண்ய கர்ப்பனுகிய அளவிட முடியாத பிரபஞ்ச ஆற்றலோடு உன்னை இணைத்துக் கொள்கிருய். அதனுல் ஆற்றலும் சக்தியும், ஒளியும், வலிமையும் இறைவனிடமிருந்து பெறுகிருய்.

களைப்படையச் செய்யும் மோட்சத்தின் பாதையில் பிரார்த்தனை ஒரு நம்பத்தகுந்த நண்பனுகும். சம்சார மாகிய சமுத்திரத்தில் மூழ்கிக் கொண்டிருக்கும் மனிதனுக்குப் பிரார்த்தனை, கைகொடுக்கும் பாறைபோன்று உதவுகிறது. அது அடியவனை மரண பயத்தினின்றும் காப்பாற்றுகிறது; இறைவனுக்கு அருகில் அழைத்துச் செல்லுகிறது. இறுதியாக அவனுடைய தெய்வீக உணர்வை அடையவும், இன்றியமையாத அமர நிலையையும் பேரின்ப நிலையையும் அடையவும் முடியும்

பிரார்த்தனை விந்தைகளை விளைவிக்கும்; மலைகளையும் அசைக்கும்; மருத்துவர்கள் குழு கைவிட்ட நோயாளிக்குக் கூட பிரார்த்தனை துணைக்கு வந்து, அனைவரும் வியக்கும் வண்ணம் குணமடையச் செய்கிறது. இந்த மாதிரி அநேக முறைகள் நடந்திருக்கிறது. நீயும் இதைப் பார்த்திருக்க லாம். பிரார்த்தனையால் நோயைக் குணப்படுத்துவது விந்தையாயும், வியக்கத்தக்கதாயுமிருக்கின்றது.

எல்லாவிதமான நிலைகளுக்கும் பிரார்த்தனை தவருத ஒரு விடையாகும். அதனுடைய வியக்கத்தக்க ஆற்றலை நானே பல முறை கண்டிருக்கிறேன். நீயும் அதை அனுபவிக்கலாம்.

